



# COVID-19에서 회복한 후



COVID-19에서 회복해 격리를 마친 후  
해야 할 일과 염두해 둘 사항이 몇 가지 있습니다.

## 일상 생활로 복귀

- . COVID-19에서 회복하는 과정에 쉽게 피로해지거나 숨이 가빠질 수 있습니다. 이것은 아팠다가 나온 사람에게 흔히 나타나는 일입니다.
- . 일상생활로 돌아가는 과정에 무리하지 말아야 합니다. 다음 사항에 특히 유의하십시오.  
:충분한 수면/ 충분한 영양 섭취/ 필요한 경우, 휴식/ 서두르지 않음
- . 우려되는 문제가 있으면 의사나 전문 의료인과 상의하십시오.

## 직장 복귀

- . 격리기간이 끝난 후에도 증상이 남아있으면 계속 집에 머물면서 회복되기를 기다리십시오. 복귀는 증상이 사라지고 24시간이 지난 후여야 합니다.
- . 언제 직장에 복귀하는 것이 좋을지 관리자나 감독자와 상의하십시오.

## 학교 복귀

- . 본인이나 자녀가 격리기간이 끝난 후에도 증상이 남아있으면 계속 집에 머물면서 회복되기를 기다려야 합니다. 복귀는 증상이 사라지고 24시간이 지난 후여야 합니다.
- . 이것은 유아교육 기관, 학교 및 대학교육 기관에 적용됩니다.
- . 학교에 복귀하기 위해 RAT 또는 PCR 검사의 음성 확인 서류를 제출할 필요는 없습니다.
- . COVID-19 증상이 시작된 지 10일이 지났고 더 이상 아프지 않으면 전염력이 있을 것 같지 않으므로 자녀가 다시 학교에 갈 수 있습니다.
- . 자녀가 10일 후에도 몸이 낫지 않거나 증상이 악화되면 등교해서는 안 됩니다.  
의사와 상의하거나 Healthline(전화 0800 358 5453)으로 전화하십시오.

## COVID-19 증상이 새로 나타날 경우

- 이전 감염 이후 28일이 지나지 않았을 때
- . 전에 감염된 때(검사에서 양성 반응을 보였거나 처음 증상이 나타난 때)로부터 28일 이내에 COVID-19 증상이 다시 나타난 경우:

- 위험도가 낮으면 다시 검사를 할 필요가 없습니다. 증상이 사라진 후 24시간이 지날 때까지 집에 머물면서 회복하십시오.
- 기저 질환이 있거나 COVID-19 유사 증상이 악화되고 있다면 의료인이나 Healthline(전화 0800 358 5453)으로부터 조언을 구하십시오.

이전 감염 이후 29일 이상 지났을 때

- . 이전 감염 이후 29일 이상 지난 시점에 COVID-19 증상이 다시 나타나면 RAT 검사를 하십시오. 양성이면 자가격리를 하되 첫 번째 감염 때와 동일한 절차에 따라야 합니다.

## 같이 사는 사람이 COVID-19에 감염될 경우

- . COVID-19에서 회복한 후 3개월 동안은 다른 동거자가 양성 반응을 보이더라도 다시 격리할 필요가 없습니다.
- . 이 기간 동안은 재감염 위험이 낮기 때문입니다.

## COVID 감염 후유증

- . COVID 감염 후유증은 COVID-19 증상이 처음 발현된 이후 증상이 계속되거나 새로 나타나는 것을 설명하는 말입니다. 이것은 일반적으로 처음 감염된 때로부터 12주 이상 지속됩니다.
- . COVID-19에 걸린 대부분의 사람들은 2~6주 후면 회복하고 12주 이내에는 완전히 회복합니다. 그러나 통상적인 이 회복 시간을 넘어서까지 다양한 증상을 보이는 사람들이 일부 있습니다.
- . COVID 감염 후유증의 증상은 몇 주 또는 때로는 몇 달 동안 지속될 수 있습니다.  
다음과 같은 증상이 여기에 포함될 수 있습니다.  
: 피로/ 숨 가쁨 / 기침/ 목 따가움/ 흉부 압박감/ 흉통/ 집중 곤란, 인지 장애 또는 머리가 멍함(brain fog)/ 수면 장애/ 손발 저림/ 현기증/ 관절 통증/ 근육통
- . COVID 감염 후유증의 관리 및 치료에 대해서는 의사나 의료진의 도움을 받으십시오. COVID-19 의료 비용은 증상이 나타난 첫날이나 양성 결과가 나온 날 중 더 이른 날짜로부터 최대 6주 동안 전액 지원됩니다.
- . 일반적으로 보고되는 증상을 포함해 COVID 감염 후유증에 대한 자세한 정보는 보건부 웹사이트에서 확인할 수 있습니다:

[COVID 감염 후유증 | Ministry of Health](#)

자료출처: Unite against COVID-19

This translated information is provided by The Asian Network Inc.

(TANI) working as a partner of Ministry of Health.

